

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Bài tập thể hình cho cơ ngực và cơ chiếc ghế tại nhà

Tác giả Quân Lương

Hãy tự tạo cho mình một điều kiện tập lý tưởng, hiệu quả bằng những vật dụng có sẵn tại nhà với 4 chiếc ghế và thực hiện động tác dành cho cơ ngực và cơ tay sau. Đơn giản nhưng cực kì hiệu quả, những động tác sau chỉ dành cho những người đã có vốn kinh nghiệm tập thể hình.



Động tác 1: 2 tay chống lên ghế và đẩy người trong, ngoài

Động tác 2: 2 chân 2 tay chống trên ghế chống đẩy

Động tác 3: 2 chân chống trên ghế và chống đẩy vỗ tay

Động tác 4: 2 tay chống lên ghế và chống đẩy vổ tay ra sau

Động tác 5: 2 tay úp trên ghế và chống đẩy

Cùng xem Video hướng dẫn thực hiện nhé

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

> - *Top 5 bài tập thể hình cơ tay sau hiệu quả cho nam*
> - *18 bài tập cơ bắp tay cho nam giới hiệu quả nhất*
> - *Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới*
> - *Thử thách với 150 lần hít đất tập cơ ngực tại nhà*

Tin liên quan



10 Chế độ dinh dưỡng cho người mới ...



7 Bài tập thú vị cho cặp đôi yêu th...



Video hướng dẫn 50 kiểu nhảy dây gi...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

5 động tác hít đất biến thể thách thức các bạn tập thể hình



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 +1 Recommend this on Google

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 31 phút trước - Được chia sẻ công khai

Bài tập thể hình cho cơ ngực và cơ tay sau với những chiếc ghế tại nhà
Hãy tự tạo cho mình một điều kiện tập lý tưởng, hiệu quả bằng những vật dụng có sẵn tại nhà với 4 chiếc ghế và thực hiện động tác dành cho cơ ngực và cơ tay sau. Đơn giản nhưng cực kì hiệu quả, những động tác sau chỉ dành cho những người đã có vốn kinh nghi...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn
Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



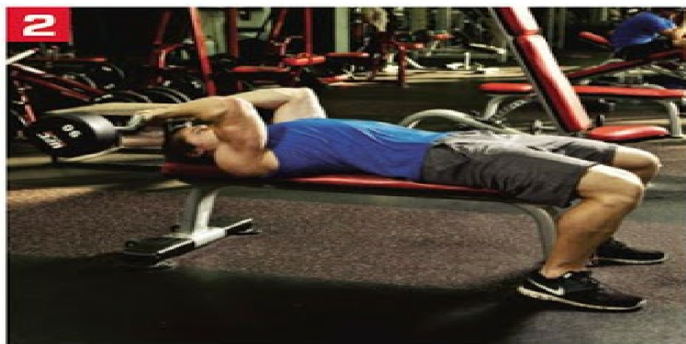
Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc







Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- 6 cách trị mụn bằng cà rốt vừa tiết kiệm vừa hiệu quả
  Với cà rốt bạn có thể chế biến thành các món ăn ngon, nước uống tốt cho cơ thể....
- Cách phân biệt 9 loại son môi bạn gái nào cũng nên biết
  Son môi được xem là món phụ kiện không thể thiếu trong túi xách của mọi cô gái. Màu...
- 8 bài tập tăng vòng 3 và làm săn chắc vòng 3 cho các nàng
  Bạn thích những bộ cánh bó sát khoe đường cong cơ thể, tuy nhiên vòng 3 không đạt chuẩn...
- 6 lợi ích bất ngờ khi sử dụng nước hoa không phải ai cũng biết
  Với lịch sử hơn 4000 năm, nước hoa chứng tỏ mình là một mặt hàng thiết yếu trong cả...
- 3 loại mặt nạ làm trắng da từ bia phù hợp cho từng loại da ít người biết
  Bạn đang tìm kiếm công thức làm trắng da từ nguyên liệu thiên nhiên? Bạn có biết bia chứa các...

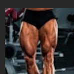
NHẠC TẬP THỂ HÌNH



ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

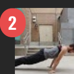
 6 BÀI TẬP CƠ CHÂN KHÔNG CẦN TẠ CỰC HIỆU QUẢ TẠI NHÀ
08.04.2016 - 0 Comments
Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện nhất trên cơ thể. Nếu như bạn đã trải qua...

 6 ĐIỀU CƠ BẢN PHẢI TUÂN THEO KHI TẬP THỂ HÌNH
29.03.2016 - 0 Comments
Nếu luôn bỏ cuộc nửa chừng trên chặng đường rèn luyện thể hình, có thể là do bản thân chưa đủ nghị lực hoặc...

 TOP 10 BÀI TẬP THỂ HÌNH SQUAT TỐT NHẤT CHO NAM
11.04.2016 - 0 Comments
Xuống tấn Squat luôn được coi là một trong những động tác cổ điển và phổ biến nhất trong các phòng gym cũng...

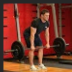
Bài mới

1  BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NGỰC VÀ CƠ TAY SAU VỚI NHỮNG CHIẾC GHẾ TẠI NHÀ
Hãy tự tạo cho mình một điều kiện tập lý tưởng, hiệu quả bằng những...

2  5 ĐỘNG TÁC HÍT ĐẤT BIẾN THỂ THÁCH THỨC CÁC BẠN TẬP THỂ HÌNH
Biến thể từ động tác hít đất cổ điển - động tác giúp phát triển cơ...

3  HÃY ĐÁNH TAN MỠ BỤNG CÙNG VỚI THỂ HÌNH NAM, THẬT ĐƠN GIẢN VÀ HIỆU QUẢ
Lượng mỡ thừa vùng bụng luôn làm bạn lo lắng vì nó làm ảnh hưởng vóc...

Bài yêu thích


GẬP NGƯỜI CHÈO TẠ ĐÒN - BENT OVER BARBELL ROW

16.12.2015 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Bent Over Barbell Row. Học kỹ thuật đúng cho bài tập gập người...


RAU CỦ VÀ TÁC DỤNG DINH DƯỠNG BẤT NGỜ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN

08.03.2016 - 0 Comments

Rau có thể dễ dàng bị bỏ qua trong một chế độ dinh dưỡng thể hình, hay thể dục thể thao nói chung. Khi bạn...


TOP 10 BÀI TẬP THỂ HÌNH SQUAT TỐT NHẤT CHO NAM

11.04.2016 - 0 Comments

Xuống tấn Squat luôn được coi là một trong những động tác cổ điển và phổ biến nhất trong các phòng gym cũng...


Chat với chúng tôi!